أوشو

الصحوة من الغفوة

خير الكلام	3	هل تحتاج لإجازة أم جنازة...؟
صحتك بالصحن	5	نباتات تهدد الحياة
فضيحة و نصيحة	7	الاكتئاب والأدوية النفسية
بيني و بينك	9	القناعة
تأمل ساعة	11	ثلاث خطوات للتأمل والمشاهدة
علم و حلم	15	العقل السليم في الجسم السليم
بيئتك بيتك	17	طاقة المكان وعلاقتها بالإنسان
صوفية و صفاء	19	عشق إلى الحق
صغار كبار	20	الأطفال والتأمل
الكتاب باب	23	من كتاب الحكمة الأول
يا بديع	27	...
كان يا ما كان	28	بياع الفلافل \ كيف تصنع القوانين الروتينية والتقاليد؟
الضحكة بركة	30	...
أبراج بلا إحراج	32	...
بذور من النور	35	...
الصدمة نعمة	37	أنت المسؤول \ الحياة مخاطرة

هل تحتاج لإجازة أم جنازة...؟

هل سمعتَ أن الرسام المبدع بيكاسو
أخذ إجازة ؟؟

لقد كان دائماً يحمل معه فرشاته
ولوحته، ويرسم حتى في العطلة.

عندما تحب عملك لن تتوقف عنه،
وعندها يصبح كل يوم عمل بالنسبة لك
هو يوم راحة واحتفال...

افعل ما تحب... أو أحب ما تفعل

غالباً ما تكون العطلة متعبة وفاشلة،
حتى لو كانت ممتعة، سينتهي حمام
الشمس وتذهب البهجة
ونعود لممارسة أعمالنا اليومية
والإحساس بالتعب والإرهاق من جديد،
ثم ننتظر الإجازة المقبلة.

..لماذا لا نحظى بأوقات من الاسترخاء
والراحة والإبداع كل يوم،
بإجازة حقيقية كل يوم؟؟

الإجازة سبب كبير لحصولك على جنازة!!
من الملاحظ أن نسبة الحوادث تزداد في
أوقات العطلة.. من حوادث السير..
السرقة.... الانتحار.. وحتى القتل..
وفي أغلب الأحيان نحتاج لأسبوع كامل
من الراحة بعد انتهاء الإجازة والعودة
للمنزل!
لأننا نعود متعبين منهكين بحاجة لفترة
من الراحة لنستعيد مسار حياتنا
ونتكيف مع الوضع من جديد ..
العطلة الحقيقية هي أن تكون مع نفسك
في كل لحظة... متصالحاً معها في سلام
وهدوء بلا حدود وقيود...
وهذا لا يزال مفقود حتى لو أخذت سنة
من العطلة ستبقى معطل ومغفل
دون عطلة حقيقية

التركيز يخلق التعب والغضب،
لهذا عندما تركّز تفكيرك كثيراً على أمرٍ
معين تشعر بالإرهاق وهذا ما يدفعك
لأخذ إجازة...
التأمل لا يتعبك، التأمل لا يرهقك،
إنه الاسترخاء والهناء بحد ذاته...
افرد جناحيك وحلّق في السماء...

العطلة هي أفضل وقت للبقاء في البيت

لأن المدينة بأكملها تذهب إلى شاطئ البحر والأماكن الأخرى، وهكذا من الازدحام إلى الازدحام .. أتت السيارات وملأت الشوارع ولن تستطيع إيجاد مكانٍ فارغ لتتمدد فيه وتستريح...

لابد أن البحر يضحك على حماقة هؤلاء الناس... يأتون من مسافات بعيدة لكي يتمددوا بضع دقائق تحت أشعة الشمس، ثم يسرعون لتناول المثلجات أو شرب الكولا، وقد أحضروا معهم تلفازهم المحمول أو يستمعون إلى الراديو والجوال، ثم ينقضي الوقت وتنتهي الإجازة فتراهم في سباق العودة إلى المنزل ..

الوجود كله **احتفال**...
في كل وقت وحال...
عيدٌ متواصل...
لا يعرف معنى العمل ولا الإجازة...

كلما كان لديك متسع من الوقت،
في أي لحظة كانت،
استرخِ وادخل في عالمك الداخلي...
في رحلة من ذاتك إلى أعماقك...
انسَ العالم كله للحظة...
كن مع نفسك وكأن العالم غير موجود...

إذا أردتَ عطلةً حقيقية:
قم بتغيير عملك ببساطة

إذا عملتَ كبروفيسور فإن جزءاً محدداً من دماغك يشتغل، وإذا عملتَ كنجار أو حداد فهناك جزء آخر من دماغك سيشتغل، وعندها يكون البروفيسور في إجازة....
هكذا لن تضيع وقتك وأيامك...
وستستمتع دوماً بالفرص بقدر ما تشاء...
قم بتغيير المهنة وعندها تستطيع الاسترخاء...

نباتات تهدد الحياة

هناك مجموعة من الخضار صار الناس يأكلونها بكثرة في السنين الأخيرة، وهي نباتات من فصيلة الباذنجانيات التي تحتوي على أكثر من 90 جنس و2000 نوع.

التبغ (الدخان) ينتمي إلى هذه الفصيلة، وبعد مضي مئة عام على استعماله، يتم اليوم تخفيض زراعته واستعماله نتيجة المشاكل الصحية التي يسببها.

أشهر الخضراوات المأكولة من هذه الفصيلة هي:
الطماطم (البندورة)
البطاطا
الباذنجان
الفليفلة (أو الفلفل) بكل أنواعها، ماعدا الفلفل الأسود الذي ينتمي إلى فصيلة أخرى من النباتات هي الفلفليات.

الباذنجانيات هي فصيلة كبيرة ومذهلة من النباتات، نذكر منها الكثير من الأزهار الرائعة مثل البيتونيا، وتستخرج منها أدوية طبية هامة، وفيها العديد من النباتات السامة، مثل الكرزات السوداء التي نحذر الأطفال من تناولها، وهناك نباتات كريهة الرائحة مثل البنج.

ما المشاكل المرتبطة بهذه النباتات؟

بما أن أوراق هذه النباتات سامة ولا تأكلها الحيوانات، كان الناس في البداية حذرين من تناول البطاطا، وبعض الناس الكبار لا زالوا يعتقدون أن الطماطم سامة!

لأكثر من مئة عام لم يسمح رعاة المواشي لحيواناتهم بتناول أعشاب هذه الفصيلة في المراعي والعلف، وكانوا يرسلون أولادهم لاقتلاعها...
لأنهم لاحظوا أن الماشية التي كانت ترعى هذه النباتات تصبح مشلولة وهزيلة، وعديمة الفائدة.. وشيئاً فشيئاً تموت... هل تلاحظ أن كثيراً من البشر يحدث لهم هذا أيضاً؟؟؟!

منذ بداية معرفة الطماطم، كانت تدعى باسم: "تفاحة السرطان"...!!
ولأكثر من مئة عام، كان التبغ ولا يزال يسبب عدة مشاكل صحية حتى صارت الحكومات وأجهزة الإعلام تحاول التخلص منه.

هل بإمكان هذه النباتات أن تسبب مشاكل صحية؟

من الواضح أن البطاطا والطماطم بالإضافة إلى الفليفلة والباذنجان هي من الخضروات الرئيسية في قائمة طعامنا اليومي...

لقد عرفتُ أنا هذه المشكلة عام 1950 عندما أخبرني طبيبي أن الفليفلة الحارة التي اعتدتُ تناولها قد أحدثت تهيجاً في أمعائي، وبسببها أجريت عملية ذات ثلاث مراحل في القولون من أجل التهاب الأرداب وانسدادها.
ولأني كنت بستانياً فقد قمت بالدراسة والبحث عن أنواع نباتات الفصيلة الباذنجانية وقمت بحذفها من طعامي اليومي بالإضافة إلى إيقاف تدخين التبغ، بعد ذلك اختفت مشاكلي الصحية ومن ضمنها كان التهاب المفاصل.

لاحظ بعض الأطباء نجاحي مع التهاب المفاصل وجربوا النظام الغذائي ذاته فنجح مع المرضى، وطلبوا مني أن أساعد الناس الذين يعانون من هذا المرض... وبالقليل من الدعايات حصلنا مع الوقت على أكثر من 400 رد إيجابي لصالح هذا النظام الغذائي، وقمنا بطبع كتاب بعنوان "Nightshades And Health"..
وبعدها أسسنا منظمة للأبحاث حول هذه النباتات والتهاب المفاصل،
"The Arthritis Nightshades Research Foundation".
وتم طبع آلاف النسخ من كتابنا (نظام غذائي للأطفال يوقف التهاب المفاصل):
"Childers' Diet That Stops Arthritis"

ما هي النصيحة للذين يحاولون التقليل من تناول هذه النباتات؟

أحياناً لا يكون الأمر سهلاً، على المرء أن يكون مدفوعاً بقوة لتركها نتيجة الألم والإعاقة أو مقتنعاً ببساطة أن يتفادى هذه الخضار والمشاكل الصحية المستقبلية.

إذا أكل الشخص العادي من هذه النباتات من حين لآخر فقد لا يصاب بأذى لعدة سنوات... ولكن نباتات هذه الفصيلة هي نباتات تسبب الإدمان، تماماً مثل التبغ، لذلك كلما أكلتَ أكثر كلما أدمنتَ وزادت المشاكل الصحية.

بعض الناس أكثر حساسية تجاهها، خاصة مرضى داء المفاصل والعجزة. ولكن اليوم مع الاستهلاك المتزايد لنباتات الفصيلة مع البطاطا المقلية والبيتزا، صار حتى الأطفال والمراهقون يبتلعون الأدوية كالبالغين لعلاج آلام الصداع والأوجاع والربو والالتهابات وحتى التشوهات... وصار الأهل قلقين جداً على أطفالهم.

إن أعراض وأضرار تناول هذه النباتات خفية وتدريجية، لذلك دون اكتشاف السبب الحقيقي، قد تظهر فجأة مشاكل في القلب أو الدورة الدموية وحتى السرطان.

التبغ معروف كمسبب للسرطان، والطماطم لديها اللقب المذكور سابقاً "تفاحة السرطان"، ولكن على خلاف التبغ من الصعب القول أن نباتات الفصيلة الأخرى تسبب السرطان بما أن كل شخص يتناولها!!!
لا توجد مقارنة، بل كل نباتات الفصيلة تحتوي على مواد كيميائية متشابهة ومواد مخدرة، وجميعها تسبب الإدمان!

كخلاصة للموضوع، لقد وجدنا من خلال خبرتنا أن تجنب كل هذه النباتات يساعد على التحسن وحتى الشفاء بشكل كامل من العديد من الأمراض المنتشرة.

بالاستناد على 45 سنة من الإحصائيات وبمساعدة عشرات الآلاف من المتعاونين معنا، نتساءل ما إذا كانت هذه النباتات والتبغ هي مشكلتنا الطبية والصحية الأولى اليوم...

الاكتئاب والأدوية النفسية

هل تعاني من الاكتئاب؟

يقول الطب الغربي أن الاكتئاب مرض خطير قد يدمر صحتك، وأن حوالي ثلثي الأشخاص المصابين بالاكتئاب يتجاهلون التشخيص الطبي، ولكن الأسوأ هو تلقي القليل من المرضى للعلاج الكافي فور تشخيصهم!...

ومصطلح "العلاج الكافي" يعني العلاج بالأدوية النفسية أو الاستشارة النفسية الفكرية غير الفعالة... ولهذا من المهم أن نفهم أن هذه الطرق للعلاج لا فائدة منها على الإطلاق في حل المشكلة من جذورها... في بعض الأحيان قد لا تقوم بأي شيء وكثيراً ما تجعل الحالة تتدهور للأسوأ...

وهم مضادات الاكتئاب

هناك **100 مليون إنسان** عبر العالم يتناولون الأدوية النفسية...
و**في أميركا:** صناعة الأدوية النفسية تكلف **330 بليون دولار سنوياً**، دون أي حالة شفاء، بل **تقتل** حوالي **36 ألف شخص** في السنة!!!!
لقد أوضحت الكثير من الدراسات عدم فعالية مضادات الاكتئاب، وما كنا سنعتبرها خطرة إلى تلك الدرجة لو كانت مجرد حبوب بسيطة لا تضر، ولكنها كما تعلم ليست كذلك بل قد تقود في الحقيقة الكثير من الناس إلى الانتحار أو المعاناة من العديد من الأعراض الجانبية مثل اضطراب الهرمونات، الخمول، والعنف...

Watch this video

في السنة الواحدة يتم وصف **230 مليون** وصفة بمضادات الاكتئاب، الأمر الذي يجعلها من أكثر الأدوية الموصوفة في الولايات المتحدة.. وبغض النظر عن استهلاك كل ذاك الكم من الأدوية الموصوفة فإنه من بين كل 20 أمريكي يوجد أكثر من شخص يعاني من الاكتئاب، وهذا وفقا لآخر إحصائيات الـ CDC.

يقول 80% منهم بأنهم يعانون نوعاً من الضعف الوظيفي، ويقول 27% بأنهم يواجهون صعوبة بالغة في القيام بمهام الحياة العادية مثل الوظيفة والالتزامات المنزلية والاختلاط الاجتماعي مع الغير نظراً لحالتهم...

إذاً.. لماذا يشعر الكثير من الناس بالإحباط بالرغم من أن مضادات الاكتئاب – والتي من المفترض بأن تكون هي "العلاج" للاكتئاب – متوفرة في كل مكان ؟؟؟

لأن مضادات الاكتئاب بالكاد يكون لها أي نتيجة.. في الحقيقة أظهرت دراسات حديثة نتائج واضحة تشير إلى أن الفرق بين مضادات الاكتئاب والعلاج الوهمي (placebo) فرق بسيط جداً، إلى جانب أنها غالباً ما تخلف آثاراً جانبية بالغة مثل:

- زيادة خطر الإصابة بمرض السكري.
- تأثير سلبي على جهاز المناعة.
- زيادة احتمالية اللجوء للانتحار أو السلوك العنيف.

كما قالت باحثة من بريطانيا بأنها: "ليست مقتنعة بوجود شيء مثل حبة دواء يمكنه أن يعالج فعلاً الاكتئاب، وجميع ما يسمى اليوم بمضادات الاكتئاب هو مجرد أدوية تقوم بأمور أخرى مثل تسكين الناس أو تحفيزهم."

عندما تواجه تقلبات الحياة المتسارعة تذكر بأنه لا مشكلة في شعورك ببعض الحزن أو "ألا تكون في المزاج الجيد" بين فترة وأخرى! إنه أمر طبيعي.. في الحقيقة تقبل مشاعرك كما هي وأياً كانت تلك المشاعر...
ولكن إذا كنت تشعر بالإحباط لفترة طويلة وفقدت الرغبة في القيام بالنشاطات التي كنت تستمتع بها من قبل: فهناك العديد من الأمور التي تعيد توازنك الداخلي للتخلص من الاكتئاب، وأولها وأهمها طبعاً تغيير نظامك الغذائي وعدم استخدام أدوية خطرة تهدد صحتك...

أقوى "دواء" لعلاج الاكتئاب

تجنب أي دواء أو وصفة!!! الاكتئاب له أسباب... جسدية وفكرية... ابحث دوماً عن السبب في جسدك وغذائك أولاً... هناك عدة أعضاء إذا ضعفت تسبب الاكتئاب، خاصة الأمعاء الغليظة و**الإمساك** الذي يسبب اكتئاب وغضب هائل دون سبب، والرئة وأمراضها مثل ضيق النفس والبلغم وغيرها...

أحد أقوى مضادات الاكتئاب هي النشاطات الجسدية والتمارين.. فقد أوضحت العديد من الدراسات أنه يمكن للتمارين أن تحسن الحالة النفسية كما أنها علاج لبعض حالات الاكتئاب والقلق.

ويقوم د.جيمس جوردون، الخبير المشهور عالمياً باستخدام الطب الشامل الذي يربط الجسد والفكر معاً لمعالجة الاكتئاب ويعطي تمارين مكثفة لهذا الغرض، ويقول بأن لها دور فعال في زيادة هرمون الأندروفين Endorphin المسؤول عن الإحساس "بالسعادة" كما أنها تزيد من عدد الخلايا في الدماغ.

عوامل أساسية أخرى للتخلص من الاكتئاب

استمع إلى قلقك – إن الاكتئاب حالة قد تكون خطرة أحياناً ولكنه ليس "مرض".. بل دليل يشير إلى أن جسدك وحياتك ليسا متوازنين...
من المهم جداً أن تتذكر هذا.. لأنه مجرد ما أن تنظر إلى الاكتئاب على أنه مرض ستعتقد أن عليك أخذ دواء ما لمعالجته... بينما في الواقع كل ما تحتاجه هو أن تعيد التوازن إلى حياتك... وأحد الطرق للقيام بهذا هي الاستماع إلى قلقك...
الخيارات كثيرة أمامك: منها التأمل والتنفس واليوغا.. وفي بعض الأحيان كل ما تحتاج إليه يكون مجرد الذهاب للمشي خارجاً أو للنزهة.
يمكنك أيضاً إذا احتجت أن تلجأ إلى نظام معين يساعدك على التخاطب أكثر مع مشاعرك التي قد لا تكون مدركاً فعلاً لوجودها.

التزم بنظام غذائي صحي – هناك عامل مهم أيضاً لا يمكنك إغفاله وهو طعامك.. فالأكل له تأثير هائل على مزاجك وقدرتك على التأقلم والشعور بالسعادة، أحد النصائح الغذائية هي أكل الطعام الطبيعي بدلاً من المعلبات والمصنعات، بالإضافة إلى تجنب السكر والمعجنات الذي سيساعدك على إعادة التوازن إلى مستوى الأنسولين في الجسم.. وهذه وسيلة أخرى فعالة في الاستماع إلى هذا الاكتئاب.

التعرض الكافي لأشعة الشمس – الحرص على التعرض لأشعة الشمس واستنشاق الهواء العليل كفيل بإبقاء المشاعر السلبية بعيدة عنك...

هذه الأمور الأربعة الأساسية – التمارين، والاستماع إلى القلق، والطعام الصحي، والتعرض المنتظم لأشعة الشمس – ستجعلك في راحة وشعور متناغم مستمر، سواء كنت تريد معالجة الاكتئاب أو تريد الحفاظ على صحتك، فإنها بلا شك الخطوات التي تغير نظام حياتك لتجلب لك الراحة النفسية والجسدية وتصل إلى السلام الداخلي.

القناعة

مَن أنا؟ مِن أين أتيت وما هو دوري هنا؟

لبسنا الأقنعة وراحت القناعة، وما من أحد مرتاح في حياته.
الكل موجوع وفي حالة جوع... ولا شبع بل الكثير من الطمع.
حتى أكثر الناس جمالاً....
حتى كليوباترا كانت تحيا حياة التوتر وعدم الرضا بسبب **أنفها**،
هل هو طويل أكثر من اللزوم؟

ما الذي جعل امرأة في غاية الجمال مثل مارلين مونرو تنتحر؟
امرأة جميلة... وليست كاملة، لم ترى نور جوهرتها الداخلية،
لم تسمع أنغام نفسها الأبدية...

علينا أن نعلم والعلم من العليم، أن جميع الوجوه مزيفة. مَن يلبس وجوه الكذب والرياء ويساوم ويجامل يتحول إلى معتوه... لا راحة إلا مع الحقيقي... والحقيقة لا وجه لها.
هذا ما يسميه حكماء التأمل بالوجه الأصيل. حين يأتي العطشان ليشرب من نبعهم يقولون له: اذهب وتأمّل وجهك الأصيل...

وجهنا الحقيقي لا وجه له... أعلى من أي شكل أو صورة... لكن على مر السنين علّمونا وعلّبونا لنلبس وجوه تناسب المجتمع، ونسينا بل تناسينا أن الله خلقنا على صورته ومثاله، وأصبحنا مجرد صورة مكسورة.
جميعنا نور من نور. وشاء النور أن يتجسد بأشكال ووجوه من باب المحبة والرحمة والاحتفال لا أكثر. ويبقى الأصل نور والوجه سور، إذا لم نعبره لن نتمكن من معرفة نورنا الذي لا وجه له.

والآن هذا المثال من باب الاحتفال بوجهنا الحقيقي... إذا نظرنا إلى وجهنا في المرآة، ماذا نرى؟ أنف وعينان، رموش وفم وأذنان.. هذا ليس وجهنا... إنه وجه الجسد. عملية جراحية وسيتغير الشكل، لكن هل سنتغير نحن؟ كلا لن نتغير. نعم التغيير نظام ثابت، لكنه يحدث على السطح. فلنبحر في كياننا وسنرى الشاهد على كل تغيير. هو حقيقتنا ونورنا الآتي من الأزل، الباقي إلى الأبد، واحد صمد مدد.
هذا هو سر انتحار مونرو، وتعاسة أغلب النساء الجميلات. وجهنا الجسدي لا يكفي رغم كل الجمال، فسرّ السعادة هو في التكامل والاكتمال بنور الجلال...

الفناء يتجسد فتراه عين الجسد، لكن عين البصيرة ترى بنور الله... ترى أبعد من حدود الأشكال والأحجام... ترى حقيقة الفناء... والحقيقة هي أن الفناء لا شكل له. وفينا انطوى العالم الأكبر... أي أن الروح أو الوعي هو تمدُّد للفناء، للمحبة. هذه الروح أبدية سرمدية، جزء من الأصل، من الله، وحين تأتي لحظة القيامة، حين يولد الإنسان ولادة روحية هنا والآن، تتحلل وتذوب فتختفي الحدود وعندها لا فرق سواء قلنا القطرة في قلب المحيط أم المحيط في قلب القطرة... في تلك اللحظة تعجز الكلمات وترحل المعاني ولا تبقى إلا الحقيقة، إلا وجهنا الأصيل الجليل.

الجسد هو مكان يلتقي فيه المُحب مع المحبوب، العابد مع المعبود، المادة والروح. إنه الحاوي وليس المحتوى. وحين تتناغم المادة والروح، يتحول اللقاء إلى وجد ونشوة أبدية.. يصبح الله هو الأنيس والونيس ورفيق الطريق.

لقد اختفت العلاقات الحميمة والرحيمة بين البشر وحلّ الجفاء وانعدم الوفاء، لماذا؟
لأن كل إنسان يشعر بأنه ليس مجرد شكل أو فكر... كل امرأة تشعر بأنها ليست فقط جميلة ونحيلة...
هناك ما هو أبعد، ما هو أكثر... ما هو أعمق وأنقى وأطهر...
ولكن مَن منّا تعرّف على جوهرته؟
من منا وجد وجهه الحقيقي وذاب وتحلل في حضرته؟

كلنا يرى بعين الجسد... يرى الجسد فيشتهي ويخطط ليرضي شهوته... ولا نهاية للشهوة... لأننا لم نستخدمها كمفتاح لنفتح معاً باب النور ونعبر الجسور.. ما زلنا ندور وندور من امرأة إلى أخرى ومن مال إلى مال، والشهوة كالقهوة، متى ما تعودنا عليها ستصبح إدمان كالدخان رغم أنها باب لندخل، جسر لنعبر لا لنبني عليه منازل ونسكن...

لن ترضينا أي علاقة... وما نفع المال والجمال؟ المال للورثة والجمال يذبل وموت الجسد آت لا محالة. سلامنا وقناعتنا واستسلامنا ستكون في التعرّف على مَن يسكن هذا الجسد... على الجمال والوجه الحقيقي، الأجمل من كل جميل والأعلم من كل عليم...

عندها لن نسعى وراء عمليات التجميل، فكيف لنا أن نكون أكثر جمالاً؟

لن نسعى وراء المعرفة الميتة لأننا سنعرف وقتها أننا لا ولن نعرف شيئاً...

لن نسعى وراء أي علاقة فحينها ستختفي كل رغبة وشهوة للتملك والسيطرة والشهرة وووو....

عندها فقط سنسترخي... سنعرف طعم الراحة وينبع الاستسلام والسلام...

لا شيء أفعله لأكون أكثر جمالاً وتميزاً، أنا جميل ومميز بالفطرة...

ومِن رحْم الفطرة يولد الإحساس بالقناعة... والقناعة كنز لا يفنى....

تأمل قمم الوعي داخلك... إنها أعلى من أي قمة بناها الحجر وتسلقها البشر...

تأمل السكون داخلك والسلام... إنه أعمق من أي محيط وكلام...

تأمل ساعة ... خير من عبادة سبعين عام....

ثلاث خطوات للتأمل والمشاهدة

أشهد... هذه الكلمة هي السر...
الأعظم من الموت والولادة...
أساس كل أنواع التأمل...
المراقبة بوعي وإرادة...
تذكر هذا دائماً وأبداً...
كل عمل عبادة....

هناك ثلاث خطوات للمشاهدة:

أول خطوة يجب أن تكون الأسهل... وهي مراقبة الجسد الملموس المحسوس.
من السهل مشاهدة يدي وهي تتحرك، أو أن أشاهد نفسي وأنا أمشي في الطريق، يمكن أن أشهد على كل خطوة في مشيتي... بمكن أن أشاهد نفسي وأنا آكل طعامي....
إذاً الخطوة الأولى في التأمل هي مشاهدة أفعال الجسد، وهي الخطوة الأسهل... أية طريقة علمية تبدأ بالجزء الأسهل..
وبينما تشهد على جسدك ستفاجئك تجارب جديدة.. عندما تحرك يدك بحذر، بمراقبة، بمشاهدة، بوعي، ستشعر بنور ونعمة إلهية.. بصمت معين في يدك... يمكن أن تقوم بالحركة ذاتها دون مراقبة وستكون سريعة ميتة دون أي بركة.

الخطوة الثانية هي مشاهدة الفكر.. الآن تنتقل إلى عالم أكثر رقة.... شاهد أفكارك.
إذا نجحت واستطعت مشاهدة جسدك، فلن تجد أية صعوبة هنا.
الأفكار هي موجات رقيقة، موجات الكترونية، موجات لا سلكية لكنها مادية مثل جسدك...
الأفكار ليست مرئية مثل الهواء، فهو ليس مرئياً أيضاً لكنه مادي مثل الحجر...
هذه هي الخطوة الثانية الوسطى.. أنت تنتقل إلى اللامرئي لكنه ما يزال مادي..
راقب أفكارك... الشرط الوحيد هو: "لا تصدر الأحكام" لأنه في اللحظة التي تبدأ بها إصدار الأحكام تنسى المشاهدة...

ليس بسبب أي معاداة نحو إصدار الأحكام لكن السبب في منعه هو أنه في اللحظة التي تبدأ إصدار الأحكام..."هذه الفكرة جيدة "... في تلك اللحظة لم تكن شاهداً.. بدأت تفكر، بدأت تتورط... لم تبقى بعيداً، واقفاً على حافة الطريق تشاهد حركة السير...
لا تصبح مشاركاً في أفكارك.. سواء في المدح أو التقييم أو الإدانة...
لا يجب أخذ أي موقف عما يجري في الفكر...

يجب أن تراقب أفكارك كأنها غيوم تمر في السماء.. لا تصدر الأحكام على أفكارك... "هذه الغيمة السوداء شريرة جداً"، "هذه الغيمة البيضاء قديسة ولطيفة"... الغيوم هي غيوم... ليست شريرة ولا جيدة... وهكذا الأفكار... إنها فقط موجات صغيرة تمر من خلال دماغك...
راقب دون أي حكم وسترى مفاجآت أكبر...

كلما كانت مشاهدتك مستقرة كلما تناقصت أفكارك أكثر وأكثر... بالنسبة نفسها...
إذا كنت 50% في مشاهدتك فإن 50% من أفكارك ستختفي..
إذا كنت 60% في مشاهدتك فإن 40% من أفكارك ستبقى...
عندما تكون 99% شاهداً تماماً... مرة بعد مرة ستعبر فكرة وحيدة في الطريق، فقط 1%، لكن حركة السير تكون قد اختفت... ساعة ازدحام السير لم تعد موجودة....
عندما تكون 100% غير مصدر للأحكام، وشاهد فقط... فأنت الآن مرآة... لأن المرآة لا تصدر الأحكام أبداً... لا فرق سواء نظرت فيها امرأة بشعة أم امرأة جميلة أم لم ينظر فيها أحد.... المرآة صافية حتى عندما ينعكس فيها أحد ما... لا الانعكاس يعكرها ولا غياب الانعكاس...

المشاهدة تصبح مرآة
وهذا إنجاز عظيم في التأمل
لقد اجتزتَ نصف الطريق وهذا كان الجزء الأصعب فيه
الآن صرتَ تعرف السر...
والسر نفسه سيُطبق لأشياء أعمق

من الأفكار عليك أن تنتقل إلى تجارب أكثر رقة.... وهي العواطف، المشاعر وتقلبات المزاج...
وهذه الخطوة الثالثة: من الفكر إلى القلب... وبنفس الشرط: لا أحكام... كن شاهداً فقط.... والمفاجأة ستكون أن مزاجك ومعظم عواطفك ومشاعرك التي تتحكم بك... سيحصل لها شيء جديد...

عادة عندما تشعر بالحزن فأنت تحت سيطرة الحزن، عندما تشعر بالغضب... لا يكون الغضب في جزء معين بل إنك تمتلئ به.. كل خلية فيك تنبض غضباً ...

بمشاهدة قلبك... ستختبر أن لا شيء يسيطر عليك الآن... الحزن يأتي ويذهب لكنك لا تصبح حزيناً... السعادة تأتي وتذهب لكنك لا تصبح سعيداً أيضاً... لا تفرحوا ولا تحزنوا... مهما تحرك في مستويات قلبك العميقة فلا شيء يؤثر فيك إطلاقاً... لأول مرة ستتذوق شيء من السيادة وتستلم دفة القيادة... لم تعد عبداً تُدفع وتُسحب باتجاه أو آخر حيث العواطف والمشاعر التي كانت تزعجك من قِبل أحدهم لأي أمر تافه....

عندما تصبح شاهداً في الخطوة الثالثة ستصبح لأول مرة سيداً على نفسك.... لا شيء يزعجك... لا شيء يتحكم بك... كل شيء يبقى بعيداً في أسفل الأعماق وأنت في القمة...

هذه هي الخطوات الثلاثة والثالوث المقدس في كل إنسان...
الخطوات الثلاثة تأخذك إلى باب بيتك ومعبدك، وهو باب مفتوح...

عندما تصبح شاهداً بالكامل على جسدك، فكرك، قلبك، لا تستطيع بعد ذلك فعل شيء... ستضطر للانتظار.. عندما تكتمل هذه الخطوات الثلاثة فالخطوة الرابعة تحدث من تلقاء نفسها، تأتي كمكافأة... قفزة نوعية من القلب إلى الروح... إلى مركز وجودك... لا يمكنك فعل ذلك بل إنه سيحدث من تلقاء نفسه... تذكر ذلك...

لا تحاول أن تفعل ذلك لأنك إذا حاولت فإن فشلك أكيد.... إنه حدث وليس فعل... أنت تحضّر الخطوات الثلاثة والخطوة الرابعة هي مكافأة من الوجود نفسه... قفزة نوعية هائلة...
فجأة... طاقة حياتك.. مشاهدتك... تدخل مركز وجودك... وتكون قد وصلت إلى منزلك الداخلي...

يمكنك تسميتها اكتشاف أو تحقيق الذات، ومن عرف نفسه عرف ربه، ويمكنك تسميتها الاستنارة، يمكنك تسميتها التحرر الأقصى، لكن لا شيء أكثر من ذلك... تكون قد وصلت إلى نهاية بحثك ووجدت حقيقة الوجود والنشوة الكبرى التي يغمرك بها....

التأمل ليس عمل ولا أمل...
التأمل هو أنقى نعمة وبسمة...

كلما دخلتَ إلى أعماقك... تصل إلى أبعاد أحلى وأحلى.. أماكن مضيئة أكثر وأكثر... هذا هو كنزك... صمت أعمق وأعمق... ليس غياباً للضجيج... بل هي حضرة لأغنية بلا صوت... موسيقية، حية، راقصة ونابضة.....

عندما تصل إلى آخر نقطة في وجودك... مركز الإعصار.... تكون قد وجدت الله... ليس كإنسان... لكن كنور... كوعي.... كحقيقة... كجمال... ككل ما كان يحلم به إنسان عبر القرون... كل هذه الكنوز التي يُحلم بها مختبئة داخل النفس البشرية...

التأمل ليس تمرين فيه مشاكل، عذاب أو تقشف...

لكنه طريق لطيف، غنائي، شاعري وينبع فيه المزيد من الفرح المطلق أكثر فأكثر...

ليس عبادة بل تعبّد... وتأمل ساعة خير من عبادة سبعين عام...

ليس عمل بل صلاة... الصلاة الوحيدة التي أعرفها.

بالنسبة لي... الصلاة تعني الشعور بحمد وامتنان هائل نحو الوجود عند معرفة نفسك...

هذا الحمد هو الصلاة الوحيدة الأصلية...

كل الصلوات الأخرى مزيفة، غير حقيقية، مصطنعة...

هذا الحمد سيظهر من داخلك كالعبير الصادر من الورود ويخترق الأكوان والحدود...

العقل السليم في الجسم السليم

إن هذا القول المأثور الذي طالما حفظناه وكررناه منذ الطفولة هو من الأقاويل الأكثر شيوعاً في العالم. كما أن باستطاعة المرء الجزم بأن ليس هناك أي تشكيك أو نقاش حول صحة هذا القول وحقيقته بين البشر لأن غير ذلك سيكون مخالفاً لمعظم الأعراف والمفاهيم.

فإذا أخذنا الجزء الأول من هذا القول وتأملنا فيه...

نرى أن "العقل السليم" هو هذا العقل القادر على القيام بمختلف وظائفه الجسدية والفكرية لما يمثله من دور مركزي وفاعل في التراسل مع باقي أعضائنا الجسدية من خلال شبكة أعصاب هائلة ومعقدة. إذاً، العقل هو عضو حساس ومركزي له هذا الانتماء العضوي الفاعل ضمن هذه العائلة الجسدية الواحدة.

أما إذا أخذنا الجزء الثاني من هذه المقولة "الجسم السليم" وتأملنا فيها نرى أن أجسامنا مكونة من الكثير من الأعضاء، منها ما هو مزدوج ومنها ما هو منفرد. فمثلاً هناك العينين، الأذنين، اللوزتين، الرئتين، الكليتين، الخصيتين والمبيضين، ففي حال فقداننا إحدى أعضائنا المزدوجة هذه أو أصابتها بعلة ما فهل سنفقد صحة وسلامة عقلنا؟ لا ليس بالضرورة، بل سنخضع لمرحلة علاجية ما ونكمل حياتنا بشكل عادي أو شبه عادي معتمدين على الزوج الآخر منها...

أما في حال فقداننا إحدى أعضائنا المنفردة أو إصابتها بعلةٍ ما كالطحال أو القلب أو الجلد أو الكبد مثلاً فهل سنفقد صحة وسلامة عقلنا؟ أيضاً لا ليس بالضرورة، ولكن هذا الأمر قد يعرضنا إلى مخاطر حقيقية وربما الموت الجسدي المحتم.

إذاً، عن أي سلامة يتحدثون؟ لا بد أن هناك معيار آخر له أثره المباشر والغير مباشر على سلامة هذا العقل والجسد معاً وإلا لما شهدنا الكثيرين مما يسمون بالمعوقين جسدياً ذُكرت أسماءهم بين المكتشفين والمبدعين، وفي الوقت عينه لما شهدنا من كانوا بين المتعافين جسدياً ذكرت أسماءهم بين المخربين والمفسدين بالأرض!!!

علماً أن الطب ما زال قاصراً حتى الآن في إيجاد معرفة دقيقة وشافية لمعظم الأمراض العقلية والنفسية المتداولة في عصرنا هذا، بينما من جهة أخرى لقد تم التقدم وببراعة كبيرة وسريعة في تحليل واكتشاف طبيعة عمل مجمل أعضائنا الجسدية الأخرى بشكل دقيق ومفصل وحتى استئصالها من جسد وزرعها في جسد أخر!!!

فهل يستطيع المرء التوقف عند هذا الحد أو الاكتفاء بهذا القدر من العلم والمعرفة في ترداد هذه الأقاويل ببغائياً، أم أن الغوص والتأمل في حقيقة هذا العالم الجسدي - العقلي قد يقودنا إلى ما هو أصح وأسلم من ذلك، فللعلم أبعاد وللحكمة آفاق لم تغب عنهما الشمس يوماً.

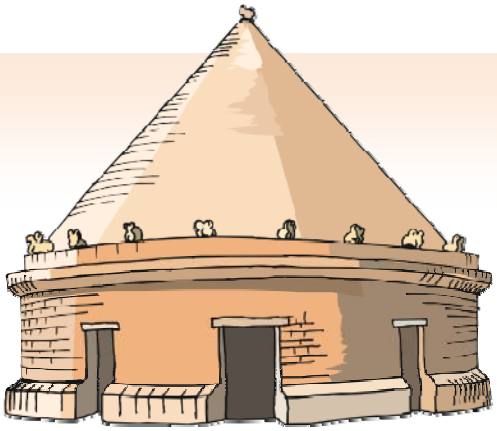
نعم هناك أبعاد أخرى لهذا العالم العقلي - الجسدي قلة من أدرك وجودها. إنه الشق الخفي الغير منظور من عالمنا الوجودي هذا، فالعقل بشقه المادي هو ليس إلا إسفنجه تمتص كل ما هو منطقي وملموس ومنظور أو محسوس بالنسبة للفرد ذاته. أما في شقه الآخر فما هو إلا برج اتصال لمطار دولي تحط فيه وتقلع منه باستمرار مختلف الذبذبات القريبة، المتوسطة والبعيدة المدى. أما شعر الرأس فهو كناية عن لاقط هوائي يساعد على التقاط هذه الذبذبات ولكن غالباً ما نكون منشغلين بضجيج وتعقيدات صغائر أمور حياتنا المادية والاجتماعية فتمر هذه الذبذبات من خلالنا مرور الكرام، لهذا لم يفلح الإنسان العادي باستخدام أكثر من عشرة بالمائة من قدراته العقلية.

أما الشق الجسدي الآخر أو الغير منظور من عالمنا الوجودي هذا فهو كناية عن كتلة صغيرة من الذبذبات تغذيها موجات هائلة من الطاقة والحيوية التي تنحدر من أقاصي الكون بشكلها اللولبي فيصبح لكل جسد قدرة على الحياة والوجود بشكله المادي والأثيري والروحي معاً. فالجسد المادي ليس إلا حالة مكثفة من هذه الذبذبات التي لا تقوى على رؤيتها إلا العين المدربة على ذلك وبعض الآلات والأجهزة التي اكتشفت حديثاً.

فإذا نظرنا إلى السماء مثلاً في وضح النهار لن نرى إلا الشمس والغيوم، وفي بعض الأحيان ربما استطعنا رؤية القمر، ولكن هذا لا يعني أن البلايين من الكواكب والنجوم والذبذبات لم يكن لها أي وجود خلال هذه الفترات من حياتنا.

لذلك يجب أن نعرف أننا لن نتمكن من تحقيق توازن عقلي وجسدي سليم ما لم نغوص ونتأمل بطاقة هذا الوعي الكوني الكبير الذي يغذي بدوره كل جسدٍ من أجسادنا السبع باستمرار بالطاقة ذاتها والوعي ذاته...

فما بالهم يتكلمون عن العقل والجسد وكأنهم منفصلين عن الكل، فلكل جسد من أجسادنا السبعة وعيه وطاقته وهو الذي يحقق لنا وحدتنا وسلامتنا معاً. فسلامتنا العضوية أو سلامتنا المادية هي ليست إلا من سلامة طاقتنا ووعينا معاً... فلقد كان بالأحرى عليهم القول: "أن العقل السليم بالوعي السليم" تماماً كالذي قال: "لا تقل إن الله في قلبي، بل قل أني في قلب الله..."



طاقة المكان وعلاقتها بالإنسان

لماذا نشعر أحياناً أننا فقدنا السيطرة على حياتنا، أو أنها تسير في طريق غير الذي نحلم أو نرغب به، وأن كل ظروفنا اليومية تسير عكس ما نريد؟!

هل تعلم أنك أنت الذي تصنع حياتك التي تعيشها؟

"إنما الأعمال بالنيّات"... وهناك مثل قديم يقول: "حيث يذهب الاهتمام تذهب الطاقة"... والفكرة هي قدر... أي أن الطاقة تجري في الاتجاه الذي نصب فيه اهتمامنا. والممتع في الموضوع أننا قادرون في كل لحظة على اختيار وتحديد هذا الاتجاه، حسب طريقة تجاوبنا مع ظروفنا وتجاربنا في الحياة.

إن هدفنا الذي نسعى إليه يبدأ من اختيارنا في هذه اللحظة...
وهذه اللحظة تصنع الحالة في اللحظة التي تليها... وهكذا....
وهذا كله هو ما يصنع مجرى حياتنا...

لكي نصنع ذلك التغيير في حياتنا بوعي وإدراك يجب علينا أن نبدأ بتغيير أفكارنا...
إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم...
وعلم طاقة المكان والإنسان هو العلم الذي يساعدنا على تحقيق ذلك التغيير عبر التعامل مع أشياء ضمن محيطنا... والوصول إلى هدفنا بأن نجعل المكان المحيط بنا يتوافق مع ذلك التغيير.

اسم هذا العلم: "الفنغ شوي" كلمة من أصل صيني قديم، وتعني حرفياً (رياح وماء)، ويعود ذلك العلم إلى آلاف السنين.
وقد استُخدم كثيراً في هندسة وتصميم البيوت عند العرب القدماء وحتى عصرنا هذا، بكثير من الوعي أحياناً، وكثير من العفوية والفطرة أحياناً أخرى، سواء كان داخل البيوت أو خارجها.
وإذا تناولنا بعض الأمثلة من أبنيتنا القديمة المألوفة، نجدها تتوافق مع بيئتنا إلى حد بعيد كي توفر لساكنيها أفضل شروط العيش في تلك البيئة.

مبدأ العلم يعتمد على الطاقة وجريانها. ومنه نجد أن الفراغات المستطيلة مثلاً تختلف عن المربعة، تختلف عن المستديرة منها أو المثلثة بحسب جريان الطاقة في تلك الفراغات، وكذلك هو الحال بالنسبة لارتفاعاتها والمواد التي بُنيت منها، والألوان التي استُعملت فيها.

وأما بيتُنا، فهو بيئتنا الصغيرة التي تحنو علينا وترعانا بقدر ما نرعاها، وتعطينا بقدر ما نعطيها...
ذلك الفراغ الصغير ليس فراغاً فحسب، بل هو مرآةٌ تعكس مَن نكون... لكننا نحن أيضاً مرآة له، يؤثر بنا وبحياتنا.... لذلك نستطيع أن نحدث التغيير الذي نريده بمجرد أن نطبق على محيطنا التغيير الذي يتوافق مع ما نسعى إليه، إن كان في مجال الصحة، العمل، المال أو الأسرة..... الخ.

هل خطر لنا يوماً أن نسأل أنفسنا لماذا نشعر بضيق في مكان ما؟!
أو براحة في مكان آخر؟!
أو بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات في المكان، وإعادة توزيع الأشياء حولنا إلى أن نحصل على راحة أكبر؟!
هذه كلها ترتبط بطاقتنا والطاقة المنبعثة من كل شيء حولنا، ومدى توافق هذه الطاقات وانسجامها مع بعضها البعض أو عدمه. والتوافق هنا يعني التوازن...

علم طاقة المكان والإنسان، هو العلم الذي يجعل الطاقة المحيطة بنا تجري بتوازن وانسجام... وإذا طبقنا مبدأ التوازن على أعظم ما هو حولنا أو أبسطه، لوجدنا أنه كلما كانت الأمور حولنا متوازنة كلما كانت حياتنا مستقرة ومثمرة.
فكل ما هو حولنا يقوم على مبدأ الثنائية: أنثى وذكر، حياة وموت، ظلمة ونور، سالب وموجب، لا وجود لشيء دون الآخر، ففي التوازن تكامل...

وعلينا أن نتذكر جيداً: رغم أننا نعيش في عالم الأشياء، إلا أننا لسنا فقط المخلوقات الحية الوحيدة التي لها طاقة أو هالة تحيط بها.... وعلينا أن ندرك أيضاً أن أي تغيير في ما هو حولنا يؤثر بنا، لأن طاقة كل الأشياء الحية وغير الحية تؤثر وتتأثر ببعضها البعض.

فلنتخيّل أنفسنا ضمن كرة من الطاقة تمتد حتى ثلاثة أمتار... ما إنْ نتنقّل عبر المكان حتى تتداخل كرات طاقتنا مع طاقات مَن هم حولنا من أشياء وأشخاص... لذلك تتجاوب طاقتنا مع الطاقة المتداخلة إنْ كان سلبياً أو إيجابياً، والعكس بالعكس.... فيتم التواصل في الأفكار والمشاعر بين الأشخاص عبر حقول الطاقة المحيطة بهم.

لذلك مثلاً نستطيع أحياناً أن نقرأ الحالة العاطفية أو الانفعالية للأشخاص المحيطين بنا من خلال إحساسنا بهم... أو أننا نشعر بالسلام والطمأنينة إذا ما دخلنا أحد أبنية العبادة، وهو المكان الذي صلّى وتعبّد فيه الناس لقرون أو لآلاف السنين.

وما طاقتنا وطاقة ما حولنا إلا بعض من كل، تتداخل فيما بينها، فإذا ما تناغمت وتكاملت ارتقت إلى الطاقة الكونية الأعلى، وذاب المخلوق بالخالق.

علم طاقة المكان والإنسان فيه كثير من المبادئ والتفاصيل، لكنه يقوم على أسس محددة وبسيطة ترتبط بأجسادنا وبالطبيعة وطاقاتها الواضحة.

بالعودة إلى أنفسنا والتأمل يمكننا اختبار وتطبيق كثير من المبادئ العملية... وسنستعرض لاحقاً بعض الأسس التي يقوم عليها هذا العلم، المتجسدة فينا وفي كل ما يحيط بنا.

عشقٌ إلى الحقّ

يجب أن يكون حبك عميقاً جداً...
إلى درجة يدفعك للمخاطرة بكل شيء...
ذلك الحب العميق يدعى: العشق...
لقد عرفتم حتى الآن المحبة... أو ما يُدعى بالحب العادي...
وهو مجرد عاطفة وحركة سطحية في الوجدان...
في يومٍ ما تطير في الحب، وفي يوم آخر تقع في الكراهية...
في يوم ما تحب الشخص وتكون مستعداً للموت من أجله،
وفي يوم آخر تكون مستعداً لقتل نفس الشخص!
هذا ليس عشقاً... العشق له عمق...
هذا مجرد تقلبات سطحية، أقنعة تبدلها باستمرار..
لتصنع منها شخصيتك وتكسب مرابحك...

العشق والهوى لصاحب الحق والهوا، ليس جزءاً من الشخصية...
بل شيء من الجوهر، يأتي من مركز كيانك ويمتلكك...
ليس شيئاً تحت سيطرتك، بل بالعكس، أنت تحت سيطرته...
هذه هي حال الراقص السكران والعاشق المجنون...

لقد أوجد الصوفيون طرق وتقنيات لصنع العشق...
وهذا هو كل سر الصوفية: كيف تصنع العشق داخلك...
كيف تصنع هياماً هائلاً وتركب موجته العارمة لتصل إلى الله...

الصوفي الحقيقي سكران بالخمرة الإلهية ويرقص ذائباً في رقصته...
رقصته باب ينقله إلى عالم آخر... وكأنه شرب الخمر والمخدر...

في أحد الأيام قال النبي محمد لعليّ: أنت مني وأنا منك، ولا يعرفنا إلا الله يا علي!
عندما سمع علي هذا، رقص طرباً ونشوةً.. طبعاً ماذا يمكن للمرء أن يفعل غير هذا، إذا سمع شخصاً عظيماً
مثل محمد يقول له: أنت مني وأنا منك....
وتذكر، لم يقم أحد بفعل أي شيء، بل حدث ذلك لا إرادياً...
أتى نور الله ورقص من خلال الراقص العاشق...

وفي مرة أخرى، قال محمد لجعفر: أنت تشبهني في المظهر والخلق معاً...
ومن جديد أتى حال العشق والوَجد... فبدأ جعفر بالرقص...
ماذا سيفعل غير هذا؟ لا بد أنه عندما نظر محمد في عيني جعفر تم صنع حالة من التواصل بالنور، تواصل
واتصال أبعد من حدود أي كلام أو كتب مقدسة... فتخيّل أن شخصاً يستقبل كل هذا؟ كيف يمكنه الجلوس
دون رقص؟ مستحيل...

هذا يسمى أيضاً بالجَذب عند الصوفيين، قمة الابتهاج في نور الله، وهو يصنع رقصة روحية داخلية متواصلة....
ولا يقوم الصوفي بالرقص، لكن الله يبقى يرقص داخله، فماذا يمكنه أن يفعل؟

الصوفي في صفاء وفناء...
لم يبقى شيء منه ولا من جسده...
اختفى الإناء وبقي الماء...
فلم يبقى إلا الرقص والاحتفال والغناء...

الأطفال والتأمل

عندما يولد أي طفل ويأتي إلى هذه الدنيا، فإن أبونا آدم يأتي وليس أقل... آدم الذي يعيش في جنة الفردوس دائماً وأبداً، لأنه يثق بالحياة ويستمتع بأصغر الأشياء كالحجارة والأصداف على شاطئ البحر، ولا يعرف كيف يصنع البؤس لنفسه أو أي أحد...

لن تدخلوا ملكوت الله إنْ لم تعودوا كالأطفال...

كل شيء مبهج وفاتن بالنسبة للطفل، من قطرات الندى في شمس الصباح والأزهار والفراشات، إلى القمر والنجوم البراقة في الليل...
هذه الفترة من العمر قصيرة جداً، وهي تدريجياً تقصر أكثر مع تغير الأجيال، لأن الأطفال اليوم يتم تعليمهم منذ البداية على الصراع والطمع والمنافسة.

علينا عندما نبدأ بتعليم وتغذية فكر الطفل، أن نعلمه التأمل في ذات الوقت...

مثلما يبدأ الطفل بتلقي وفهم العلم، عليه أيضاً أن يفهم الدين والتديّن الحقيقي...

مثلما يكبر رأسه ويبرق بالذكاء، دع قلبه أيضاً يكبر ويشعّ بالنور...

لا تدعه فقط يكبر ليعرف كثيراً عن الأشياء والنظريات...
بل دعه يكبر أيضاً ليختبر ويعيش هذه الكلمات...

لا تدع ممتلكاته المادية فقط تنمو...
بل دعه هو ينمو!

لا تدع ممتلكاته الخارجية فقط تكبر وتنتشر...
بل دع عوالمه الداخلية أيضاً تتعمق وتزدهر...

مثلما الشجرة تنشر فروعها عالية في السماء...
لكن جذورها أيضاً ممتدة في أعماق الأرض...

وكلما تعمقت الجذور ارتفعت الزهور وانتشرت العطور...

أعطوا أطفالكم التأمل مع التفكير...
التفكير سيساعدهم على النجاح في العمل ودنيا الأشياء...
والتأمل سيساعدهم على النجاح في الروح والتحليق في السماء...

أعطوهم أفكاراً لتشحذ فكرهم وذكاءهم...
وأعطوهم تأملات لتغذي قدسية قلوبهم...

أعظم ظاهرة على الإطلاق تحدث عندما تلتقي القلوب الكبيرة مع العقول النشيطة...
في ذلك اللقاء، يتوازن النشاط والاستسلام مع بعضهما، يتوقف ظهور النهار والليل وتقلبات الحياة، فتبدأ باستقبال الإشارات من الخلود، الأعمق من الحياة والموت.

عملية التعليم الحقيقية مختلفة تماماً عن التعليب الذي تجده في المدارس المنتشرة...
التعليم الحقيقي له خمسة أبعاد: البعد الأول هو المعلومات، مثل تعليم اللغات، التاريخ والجغرافية والمواضيع الأخرى، وهذه يمكن إيصالها بالتلفاز والكمبيوتر.
البعد الثاني هو العلوم، والتي أيضاً يمكن إيصالها بالتلفاز والكمبيوتر مع إرشاد من إنسان متعلم.
البعد الثالث هو فن الحياة، الحب والمرح والضحك وحب الحياة، السباحة في بحر أسرارها وكنوزها المدهشة واحترامها.
البعد الرابع هو الفن والإبداع، حيث يمكن للطالب أن يختار أي لون من الفنون ويصبح جزءاً من الكون البديع المبدع.
البعد الخامس هو فن الموت، الذي يتضمن كل أنواع التأمل، مما يجعل الطفل مدركاً للحياة الأبدية الكامنة داخله.

الطفل الصغير متحرر من الخوف، وكل الأطفال يولدون دون أي أثر من الخوف... إذا استطاع المجتمع أن يساعدهم ويساندهم للبقاء دون خوف، يشجعهم على تسلق الجبال والأشجار والسباحة في المحيط والأنهار، يشجعهم على المغامرة في كل فرصة متاحة لمواجهة المجهول، إذا استطاع المجتمع زرع عطش كبير للبحث في الطفل بدل إعطائه المعتقدات الميتة... عندها سيصبح الأطفال عاشقين عظيمين للحياة وكل ما هو حيّ، وهذا هو الدين الحقيقي... لا يوجد أي دين أعلى وأسمى من دين الحب.

كيف يمكن للطفل أن يتأمل ؟

إننا نعيش في مجتمع متسارع الخطى، وقتنا صار ثمنه مقدراً بمقدار ما نقبض من المال... لذلك لا عجب أن معظم الأطفال يدخلون كثيراً في النشاطات والرياضات خارج منهاج المدرسة، بما فيها السباحة والتزلج والكشافة والرقص وغيرها... يلتهون فيها كثيراً لدرجة أنهم بعد الغداء أو أداء الوظيفة لا يجدون وقتاً لأخذ نفس، وفجأة يأتي موعد النوم.

والأهل في بعض الحالات قد أنهكوا أطفالهم بنشاطات جديدة ومفرطة، حتى صار كثير من الأولاد لا يستطيعون النوم!
على خلاف هذا المجتمع الراكض نحو الجنون، يمكن للتأمل أن يعطي نشاطاً وحيوية كبيرة وصحة جسدية وروحية معاً، وأكثر من هذا، التأمل يسمح للمرء أن ينظر داخله ويتصالح مع نفسه، فيعيش الهدوء والسلام والسعادة الفطرية.

التأمل في الأساس يساعد الأطفال ويعلمهم كيف يتصلون بذاتهم وبصوتهم الداخلي، وتقوية مخيلتهم وإبداعهم، واكتشاف جوهرة الموهبة الأصيلة الموجودة فيهم.
التأمل يعطي الأطفال القوة والتحكم بتفكيرهم وعواطفهم، ليس عن طريق الكبت وضبط النفس، بل بفهمها وحبها وقبولها، ومراقبتها ببساطة.

إذا استطعنا مساعدة الأطفال ليصيروا متأملين يمكننا تغيير العالم بكامله، كله سيتغير عندما نغير طاقتنا ووعينا... لكننا لا نعلمهم أبداً التأمل...
نعلبهم ونعلمهم الجغرافية والتاريخ والسياسة وكل أنواع السخافات عديمة القيمة.

الأطفال أقرب من الكبار إلى الفطرة والبراءة، لأن المجتمع المكوّن من الأهل والمدرسين ورجال الدين، لم ينجح بعد في حشو عقولهم وبرمجتها بالمعتقدات والمثل والوصايا... الأطفال يستخدمون فكرهم فقط للأشياء العملية عند الحاجة، وليس للفلسفة والتخطيط وصنع المشاكل والحروب!

الأطفال على صلة أكبر بأجسادهم، على صلة أكبر مع أمهم الأرض...

وبسبب هذه الحالة من البراءة واليقظة وقلة سيطرة الفكر،

يستطيع الأطفال بسهولة وعفوية أن يدخلوا في حالة من التأمل...

علينا جميعاً أن نتعلم من الأطفال ونعلمهم كيف يتأملون ويدخلون في حالة اللافكر،

حالة الصمت والاستقرار والسكون...

يمكن للأطفال أن يتعلموا هذا بمنتهى السهولة والسرعة.

كما يجب أن يكون في كل بيت برنامج لمساعدة الأطفال على الصمت والتأمل،

وهذا ممكن فقط عندما يكون الأهل أيضاً يتأملون معهم...

ساعة تأمل يومياً ضرورية جداً في كل بيت...

يمكنك الاستغناء عن وجبة طعام أحياناً،

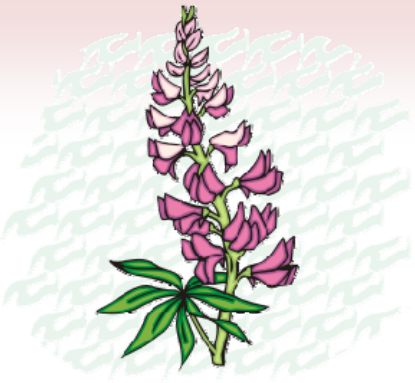
لكن يجب المحافظة على ساعة الصمت مهما كان الثمن...

من الخطأ تسمية هذه الجدران بـ "البيت" إذا لم تكن ساعة التأمل تحدث كل يوم...

حتى هذه العائلة لا يمكن تسميتها عائلة بل علّة بلا أمل إذا كانت بلا تأمل.

في العدد القادم من المجلة، سنشرح أكثر عن طرق عملية لتأمل الطفل.

من كتاب الحكمة الأول ...الإناء



مَن أنتِ أيتها الحكمة؟

من الذي يسأل عنها؟...
من هو السائل؟ من هو المسؤول؟
الجواب في السؤال ولكن أين هو المسؤول؟؟
نعم! تقول الحكمة...
إذا صدق السائل هلك المسؤول...
أنا السائل وأنا المسؤول... هذه الأنا... أنا... نحن...
هي الحكمة الكونية الساكنة في سكينة الكائن من المدد حتى المدد...
هذه هي الأبدية الحكيمة والحليمة والعليمة لأهل العلماء والحكماء والأنبياء...

وهل أنا من أهل هؤلاء الأهل؟؟
تسألني من أنا؟
أنا اللاشيء... أنا الما حدا... ولا أفعل شيئاً...
ولكن حكمته وسعت كل شيء...

معاً سنقرأ هذه الكلمات وما بين الكلمات...
إنها حِكَم نادرة ومنعشة... تحيا الزمان والمكان وامتلكت واستولت على قلوب الإنسان...
قلوب أهل الحكمة والرحمة...
أيها العشاق إلى الحق...
سنستمع إلى كلماته وإلى صمته حيث البهجة والفرح إلى أولي الألباب...

هذا الحكيم... الساكن في قلب المحب عنده النعمة الإلهية لفتح طاقات البهجة والسرور... سنرى الدهشة في حضرته وفي مظهره... وفي كلماته ومدى صمته... ومن البيان لسحر وكلام الحكيم مفتاح الفتّاح إلى الفلاح...
إن الاتصال الشفَهي هو مقدِّمة إلى السر الإلهي...
إلى هذه الطاقة التي تصلنا بالروح الإلهية الأزلية الساكنة في خلق الله...
ومن الصمت نتوحد بالواحد الأحد الأبعد من أي قرب وأي بعد وأقرب إلينا من حبل الوريد...
هذا الكتاب يعكس لنا ما في قلوبنا من أسرار روحية ومن المحبة الأزلية...

هذه الحكمة هي مفتاح الحرية ونور الوَعي وثروة اليقين والشهادة...
إن جوهر هذا الكتاب هو مرآة كل حي يحيا الحياة السماوية وما هذه الكلمات إلاّ إلهام ووحي من الحيّ القيُّوم إلى كل مقام من مقامات آدم الآدميّ...
معاً سنحيا الفرح والسرور وسنحتفل بكل خطوة من مسيرة هذا الحج الإلهي... إن رؤية الحكيم هي حلم كل عليم وكل حكيم...

ما هي رؤيتك أيها القارئ؟

وأنا أيضاً... أتمنى أن أحيا الهالة النورانية... وأن أكون كما أمرني الله وهو أرحم الراحمين... عندما أجلس في حضرة الحكيم أشعر بالقبر السماوي حيث الموت والقيامة... أحيا الدهشة الأبعد من أي اختبار أو أي تعبير وعندما يقول "لا أحد في الوجود إلاّ الواحد الأحد"... يقولها بكل تأكيد ويستهوي معه العشاق إلى الحق وهذا الصدق الهائل والملموس والمحسوس ينتقل من القلب إلى القلب ونرتفع بالحب الإلهي إلى قلب الله... هذا هو سرّ النور وسرّ الأسرار...

إن الحكيم لا يتكلم من الكتاب بل هو فيض من الأرض ومن الآفاق... هذه القوة هي نعمة التقوى من كرم الله إلى أهله... كلامه ينعش الأموات والأحياء وينقلنا إلى مرتبة التبصُّر والبصيرة... يشاركنا بالنادرة وبالحكاية وبالفناء وبأناشيد الوجود... أين نحن من مزاميرك يا داوود؟؟

كل موجود هو مزمار من أهل الوجود... هل أنا من أهل الوجود؟ هل أنا من أهل الفناء بالله؟ هل أنا من أهل الألوهية الإلهية الساكنة في جميع خلق الله؟

إن حكمة الله تتسرب من قلب الحكيم إلى كل مستمع حليم... إن عطر الحكماء ينتشر في الأرض وفي السماء وما علينا إلاّ أن نرى كل ما يُرى وما لا يُرى... وأن نعرف ما في القلوب وأبعد من أي حد أو أي جسد...

من خلال كلماته سنلتقي بالله... بهذه الألوهية الساكنة في قلب كل إنسان وكل مؤمن وكافر وملحد وموحِّد... هذه هي طبيعة المخلوق والخالق... هذه هي رقصة العاشق والمعشوق... خلقتُ الخلقَ لأُعرف... وإذا عرفتُ نفسي... عرفتُ الله وشاركتُ بالألوهية الأزلية إلى أبد الآبدين آمين...

نَعم يا إخوتي... الحكمة... تهمس وتقول...

إنها الحياة من قلب الأحياء...

إنها الحكمة من قلب الحكماء...

إنها الكلمة التي كانت قبل البدء وبعده...

قبل الزمان والمكان وقبل الإنسان والأكوان...

هذا هو الحكيم الذي يردِّد صدى صمته بكلمات لا أفهمها بل أشعر بها

وكأنه يقول لي: أعطني قلبك يا بني...

عودوا كالأطفال...

إن لم نعد كالأطفال لن ندخل ملكوت الحكمة...

الحكمة عليكم
و
عليكم الحكمة

من هذا الباب ندخل إلى لبّ الألباب...
من هذا الباب يسمو الفكر من التفكُّر إلى التذكر ونحيا مع أهل الذكر وأهل العطر...
في البدء نشعر بالحضرة الإلهية الحكيمة حيث يقول: أنا اللاشيء... أنا الناي وهو اللحن... أعطني الناي وغنّني فالغنى سرّ الوجود... الوجود أغنية الموجود... وما موجود إلاّ الله... إلاّ هذه الألوهية السارية والجارية في قلوب أهل الحق وأهل الحكمة... شكراً لك يا الله... شكراً لهذه المفاتيح التي أعطيتها لهذا الحكيم العليم الذي شارك بها أهل المشاركة وحرَّرتنا من العبودية إلى العبادة... من النفس اللَّوامة إلى النفس الشفَّافة... من الشَّخصية المقنّعة إلى الذات الكونية القانعة دون أي قناع...

حكمتك وسعت كل شيء وحررتنا من سجن الجهل والخوف...
ومعاً سنتعرَّف على هذا الكائن الحيّ الساكن في هذا الجسد من الأبد إلى الأبد...
لنقرأ الحكمة من قلب الحكيم ولنتحرَّر من الدناسة إلى القداسة...
ولنتقبَّل القبلة ولنحيا معاً الحكمة التي تقول... أينما توليتم فثم وجه الله....

لنجلس معاً في حضن أمنا الأرض ولنستمع إلى هذا الحكيم الحاضر في حضرة الموت والحياة...
ولتكن عيوننا ناضرة وإليه ناظرة...
إنه الحكيم العليم... والرحيم الحميم وما هو إلاّ صورة الله على الأرض...
وما الصورة إلاّ صدى الصوت الإلهي الساكن في سكينة كل ساكن...
معاً سنستمع وسنتذكر بأننا خليفة الله... وإخوة بالله... ومن روح الله...
وما الحكيم إلاّ مرآة كل مؤمن بنفسه والمؤمن مرآة المؤمن...
معاً سنتذكر الحكمة الإلهية الساكنة في قلب الإنسان...
وأيضاً في كل ساكن يحيا السكينة الإلهية الأبعد من أي جسد أو أي معبد...
ومنك المدد أيها الصمد...

يقول الله...
" ولقد آتينا لقمان الحكمة... "
ومن أنت أيها الإنسان؟؟
وأين أنتِ أيتها الحكمة؟

وتقول الألوهية...
" ومن يؤتَ الحكمة فقد أوتيَ خيراً كثيراً... "
الرّفق رأس الحكمة...
أرفق بنفسك يرافقك الله...
بالأمس كان الرفق بالحيوان
اليوم لا بالحيوان ولا بالإنسان...
أين أنت أيها الرفيق؟ ترَفق بي!
أين أنتِ أيها الرفقة؟
لماذا أنا وحدي؟
أين هو الرِفق؟
هذا هو السؤال...
الرِفق في كل قلب يُحب
الرِفقة والرحمة والمحبة!!

ادخل إلى القلب وإلى لبّ القلب وسترى الجواب أيها الحبيب...
علِّمني يا الله أن أحيا بعدل... بحق...
وعلى نحو ملائم مع العالم!...
بعدل مع نفسك أيها السائل...
اعقل وأعدل وتوكّل ...
لا على الإنسان بل على الأنسنة الإلهية الساكنة في سكينة الساكن مع المكوّن...
كن مع الله ولا تخاف... كن مع الحق ولا تقلق...

تقول الحكمة:
كن هنا والآن ...
الآن أنت كائن مع المكوِّن...
كن فيكون...
تعلَّم تحويل السمّ إلى دسم...
شارك حسناتك...
كن اللاشيء... كن الفناء والموت بالألوهية...

إذ ماتت الموجة بالمحيط توحَّدت بالواحد الأحد...
من أين أتيتِ أيتها الحكمة...؟
إنني نتيجة التأمل...
إنني أبعد من حدود العلم والعقل...

المعرفة غير الحكمة...
الحكمة تنبع من لبّ الألباب...
من القلب العاشق للمعشوق الواحد الأحد...
الحكمة لأهل الصفاء حيث لا فكر ولا علم ولا معرفة بل الثقة
بالنفس وبالذات وبالروح...

ومن هنا لا يتكلم إلاّ الله ولا يكتب إلاّ الله...
هو الحكيم والعليم...

من كتاب الحكمة الأول... مريم نور

كلما فكرت أكثر... ستتجمد وتتكسر....

والأنا ليست إلا الأفكار المتراكمة من الماضي...

عندما تتأمل وتذوب...

ستفنى ذاتك ويتجلى الله في قلبك...

وتصير أنت المبدع في هذا الكون البديع....

بياع الفلافل

كان هناك رجل بسيط يبيع الفلافل على الطريق...
وكان الرجل أمّي، لذلك لم يقرأ أي جريدة...
كان سمعه ثقيل، لذلك لم يستمع لأي إذاعة...
كان نظره ضعيف، لذلك لم يشاهد التلفاز...
لكنه متحمس جداً لعمله، وباع كثيراً من الفلافل.
ولديه ذكاء كافي ليقدم السندويشة بطريقة جميلة جذابة
لكي يزيد بيعه.

هكذا بالتدريج زاد عمله وربحه...
طلب المزيد من المواد الأساسية للفلافل والخبز
وبعد فترة اشترى دكاناً صغيراً
وطلب مساعدة بعض العمال
ووظفهم عنده ليخدموا المزيد من الزبائن...
لاحقاً، صار يوزع الطلبات إلى المنازل
وازدهر عمله وصار عنده مطعم كبير للفلافل على كيفك!

في هذه الفترة، أتى ابن البياع ليشارك والده في عمله الناجح
وكان الابن قد تخرج حديثاً من جامعته...
وعندها حدث شيء غريب
سأل الابن:
"يا أبي، ألم تسمع بحالة الركود والتدهور الاقتصادي العالمي
والتي ستصيب بلادنا عاجلاً أم آجلاً؟"

أجاب الأب:
"لا يا ابني، لكن أخبرني عنها..."

قال الابن:
"الحالة العالمية سيئة جداً...
والحالة الوطنية المحلية أسوأ بكثير...
علينا أن نجهز أنفسنا للأوقات السيئة القادمة"

فكر البياع في نفسه، بما أن ابنه درس في الجامعة وحصل على الشهادات،
قرأ كثيراً من الكتب، استمع للإذاعات وشاهد المحطات...
لا بد أن ابني عنده معرفة جيدة، ويجب أن أستمع جيداً لنصيحته.
لذلك بدأ البياع في اليوم التالي بتخفيض طلبات المواد الأولية
أزال اللافتات الملونة الجميلة على واجهة المطعم
وأزال كل الديكورات التي كانت تسلي الزبائن
وانطفأ حماسه القديم للعمل...

قام بتخفيض أجور وساعات عمل الموظفين عنده.. وعلى الفور، تناقص عدد الزبائن الداخلين إلى مطعمه...
وطبعاً، تدهورت مبيعاته وأرباحه بسرعة شديدة... فقال البياع لابنه:
"نعم يا ابني... فعلاً لقد كنتَ على حق...
نحن في حالة رهيبة من الركود الاقتصادي والأزمة عالمية معقدة...
وأنا أشكرك لأنك حذرتني باكراً قبل وقوعها!"

كيف تصنع القوانين الروتينية والتقاليد؟

مجموعة من العلماء وضعوا خمسة قرود في قفص واحد

وفي وسط القفص يوجد سلم، وفي أعلى السلم هناك بعض الموز

في كل مرة يطلع أحد القرود لأخذ الموز، يرش العلماء باقي القرود بالماء البارد

بعد فترة بسيطة أصبح كل قرد يطلع لأخذ الموز، يقوم الباقين بمنعه وضربه
حتى لا ينرشون بالماء البارد

بعد بعض الوقت لا يجرؤ أي قرد على صعود السلم لأخذ الموز
على الرغم من كل الإغراءات... خوفاً من الضرب

بعدها قرر العلماء أن يقوموا بتبديل أحد القرود الخمسة ويضعوا مكانه قرد جديد

فأول شيء يقوم به القرد الجديد أنه يصعد السلم ليأخذ الموز

ولكن فوراً الأربعة الباقين يضربونه ويجبرونه على النزول

بعد عدة مرات من الضرب، يفهم القرد الجديد بأن عليه أن لا يصعد السلم
مع أنه لا يدري ما السبب

قام العلماء أيضاً بتبديل أحد القرود القدامى بقرد جديد
وحدث له نفس الشيء بالقرد البديل
حتى أن القرد البديل شارك زملائه بالضرب وهو لا يدري لماذا

وهكذا حتى تم تبديل جميع القرود الخمسة الأوائل بقرود جديدة
حتى صار في القفص خمسة قرود لم يرش عليهم ماء بارد أبداً
ومع ذلك لا يسمحون لأي قرد بصعود السلم، وبدون أن يعرفوا السبب

لو فرضنا...

وسألنا القرود: لماذا يضربون القرد الذي يصعد السلم؟

أكيد سيكون الجواب: لا ندري بس هيك الأمور ماشية هنا!!!

بخيل سألوه: إذا صار برد شو تسوي؟

قال: أقرب من الدفاية..

وسألوه: وإذا برد أكثر؟

قال: أقرب أكثر من الدفاية

قالوله: وإذا برد كتير مش طبيعي شو بتسوي؟

قال: بشغل الدفاية

واحد صيدلاني بحمص ترك المتدرب عندو بالصيدلية وراح مشوار

لما رجع شاف رجّال مستند على الحيط

وعم بكز على سنانو وعيونو راح تطلع من محلها،
قال الصيدلاني للمتدرب: "شبو هادا الزلمة؟؟"
قال المتدرب: ما في شي... إجا لعندي وطلب دوا سعلة... فعطيتو **مسهل**
قال الصيدلاني: "وليش عطيتو مسهل بقى؟؟"

قال المتدرب:

"أحسنلو! اتطلع عليه هلأ.... ما عم يسترجي يسعل"

جراح **قلب** تقاعد فعلقوا صورته في المستشفى في قلب كبير

ضحك زميله دكتور **بواسير** .. سألوه ليش تضحك ؟

قال : تقاعدي الشهر الجاي

مصرية انسرقت في الباص، راحت للشرطة

فسألها الضابط: فلوسك كانت فين ؟

قالت في الستيانة!

قال لها : إنتي ما شعرتيش بالحرامي يسرق الفلوس من المكان الحساس ده؟!

قالت وربنا ماكنتش فاكراه حرامي

عريس سأل عروسته: أحد لمسك قبلي؟

سكتت...

قال لها : زعلتي ؟

قالت : لا بس كنت أعدهم

محشش سألوه : تعرف **بيتهوفن** ؟!!

قال : أنا خليني أعرف هوفن أول عشان أعرف بيتو !!

محشش وسكران سايقين السيارة

قرروا يقلدوا الدورية مشان ما ينكمشوا

فصار المحشش يقول وي وي وي وي

والسكران يقول أزرق أحمر أزرق أحمر

اثنين بدو يتكلمون

الأول : إذا دخلنا الجنة وأخذنا الحور العين ..

حريمنا شو نسوي فيهم ؟!!

الثاني : نعطيهم للكفار !!

واحد راجع عالبيت ضجران كتير...

قال لمرتو: يا مرة... خبريني شي شغلة بتفرح و بتحزن بنفس الوقت؟

قالتلو: **تبعك** أكبر واحد بين كل رفقاتك!

واحد محشش مسكو معو بوردة حشيش

قالولوا شو هادا جمرة خبيثة؟

قلهم لأ استغفر الله، والله حشيش!

شلة حماصنة بيشتغلوا في مصنع... واحد منهم انقطع إصبعه

راحوا أصحابه عملوا الإسعافات الأولية

وحطوا الإصبع في ثلج وركضوا على المستشفى

الدكتور قالهم برافو عليكم الأصبع بعده في حالة جيدة ... وين المريض؟

قالوا له ... شو كان لازم نجيبه معنا؟

مدرس سأل طلاب : اللي يحس إنه غبي يوقف

وقف واحد .. قال المدرس : إنت حاسس إنك غبي ؟!!

قال : لا .. بس قلت عيب أخليك واقف بروحك لوحدك !!

برج الجمل: (21 آذار – 20 نيسان)

يا جمل تحمّل!
تأتيك جروح عاطفية من علاقاتك مع الناس والمجتمع والكون... والآن حان الوقت لكي تنظر إلى داخلك وتسامح وتشفي كل جروح الماضي.

الناس يتعلقون بأمراضهم وشكواهم...

يقولون دائماً: "هذه هي جروحنا، ونريد لها أن تشفى وتتعافى"... لكنهم في أعماق ذاتهم يستمرون بصنع المزيد من الجروح، وإلا ستشفى كلها ولن يكون لها أي وجود.

ادخل إلى ذاتك وابحث هناك...
وستشعر: أن كل معاناتك موجودة لأنك تدعمها... أنت مَن يعطيها الطاقة والغذاء.

برج العوزاء: (22 أيار – 21 حزيران)

يا عوزاء لن تعوزي لأي أحد...
إذا عرفتي من أنتي!
"أنا أفكر فأنا موجود"... قد يكون هذا ما يثبت لك شخصيتك ووجودك.. لكن الحقيقة هي:
"أنا لا أفكر، عندها أنا الوجود بلا أي حدود"!
لا تفكر أبداً ولا تحلل هذا القول!
لا حاجة لأن تفكر، فقط كن في حال عميق من اللافكر أو الذّكر، ودَع الدليل الداخلي يدلك على الطريق...
في البداية ستشعر بالخوف وفقدان الأمان، لكنك قريباً وكلما وصلت إلى الاستنتاج السليم والباب الصحيح، ستجمع المزيد من الشجاعة وستثق بالكون. الحكمة تأتي من أعمق أعماق ذاتك... ليست أبداً من رأسك!
فاتبع هذا الصوت العميق، صوت الخضر معلم الأنبياء، وامشي معه أينما قادك.

برج البقرة: (21 نيسان – 21 أيار)

لا حاجة لعرض عضلاتك أو قرونك!
فهم لعبة القوة والضعف في العلاقة مع الآخر هي المفتاح... ويمكنك أن تربح فقط إذا خسرت.

إذا كنت تريد علاقة حميمة فعليك أن تنسى كل ألعاب السيطرة والسياسة... يمكنك أن تكون صديقاً فحسب، دون محاولة أن تحكم الآخر أو يحكمك... وهذا ممكن فقط إذا كان لديك حالة من التأمل تنساب في حياتك...

تحتاج منك بصيرة عميقة، ووضوحاً في الرؤية...

الحب يحتاج إلى تنظيف كل أنواع الأشياء البشعة المحمولة في فكرك، من غضب وغيرة وحسد ورغبة في التحكم بالآخر.

برج السكران: (22 حزيران – 22 تموز)

أكيد ضايع يا حنا السكران!....
لأن شعوراً بالانفصام يقطّعك، بين التواصل مع الآخر وبين الوحدة والذوبان في الأكوان... ألا يمكنك القيام بالشيئين معاً؟
عندما تكون مع شخص ما، كرفيقك، أو حبيبك، مع الأشجار أو القمر والغيوم، دع ذاتك تذوب تماماً فيهم... انسَ نفسك وكأنك لم تولد بعد.
وعندما تغلق عينيك، انسَ الغيوم والأزهار وفتاة أحلامك وأصدقاءك، وكأن العالم بأكمله تلاشى واختفى... أنت وحيد ولا يوجد أي شيء سواك.
استمرّ بالانتقال بين هاتين الحالتين بسهولة وسلاسة طبيعية، وستفاجأ أنهما سيقويان بعضهما البعض!
وحدتك وتأملك فيها عمق أكبر الآن، ومحبتك أيضاً صار لها طاقة أكبر وعطاء أكثر مستعد للمشاركة في كل آن....

برج القط: (23 تموز – 23 آب)

انتبه قبل أن تنط!
لديك فرصة هامة جداً لتعرف حاجاتك العميقة، لكنها متاحة فقط إذا بقيت تعيش اللحظة بيقظة، دون محاولة تغييرها أبداً.
إذا استطعت الحياة لحظة بلحظة، ستفتح لك أبواب العلم والحكمة من تلقاء ذاتها... وهذا ما قاله العلماء والأولياء بألف قول وطريقة:

هذه اللحظة الحاضرة فيها كل شيء من الكون، ماضي حاضر ومستقبل معاً... وفيك انطوى العالمُ الأكبر.
إذا استطعتَ أن تدخل في خفايا هذه اللحظة الحية، ستدخل مركز الكون بأكمله، مصدر الحياة الخالد من المدد إلى الأبد...

برج النعسان: (24 أيلول – 23 تشرين الأول)

استيقظ قليلاً من عزلتك ومخاوفك...
العلاقة مع الآخر فرصة جيدة للنظر في المرآة... عيون الشخص المقابل لك تعكس صورتك فيها، وهذا يساعدك لكي تعرف من أنت.
والواقع الذي ستكتشفه يفوق وصفه الخيال، إذا كنتَ محظوظاً واستطعتَ رؤية الجمال.
التواصل مع الناس والاحتكاك بهم يقوّي النمو الروحي كثيراً، والجنة بلا ناس ما بتنداس، لأن تعاملك مع الناس يعطيك فرصة وتحدي عظيم... يضعك تحت نور الشمس الكاشف للحقيقة فتستطيع رؤية نفسك... لأن الآخر يصير مرآة لك... تعلّم أن تكون وحيداً، وهذا ممكن فقط من خلال التأمل، وبعدها اسمح للمرايا أن تدخل في حياتك، حتى تستطيع رؤية صورتك ومقدار نموك وسموّك المستمر كالنهر...

برج العوراء: (24 آب – 23 أيلول)

عندك عين واحدة أو اثنتين ليس مهم...
الأهم هو: "من أنا؟"... هذا سؤال قديم من عمر التاريخ، لكن في هذه الفترة يحمل نظرة جديدة وعبرة لمَن نظر واعتَبر...
أنا لستُ جسدي الذي أحمله، ولا عملي الذي أعمله، ولا علاقاتي التي أصنعها، ولا شهادتي التي أعلقها، ولا حساب البنك الذي أمتلكه... ارمِ كل شيء وادخل في سماء الفناء!
البحث عن الحقيقة بحث سالب، وهذه إحدى الطرق الصوفية: الفناء من أجل البقاء... استمر بنفي وإنكار كل شيء حتى لا يبقى أي شيء، عندها ستبقى أنت فقط ممثلاً بوعيك اليقظ الذي لا يمكن إنكاره، لأنه من الذي سينكره!؟
عندها ستأتي نقطة لا يمكن بعدها قطع أي شيء زائد منك، وستبقى أنت كما أنت... بحر من اليقين... خليفة الله على الأرض وكنزه الثمين.

أم أربع وأربعين: (24 تشرين 1 – 22 تشرين 2)

عندما سألوا أم أربع وأربعين: كيف تمشي بكل هذه الأقدام؟... ففكّرت... ومن وقتها لم تستطع أن تمشي!
الفهم غير التفكير وأكل الهم... هناك شيئان مهمان للفهم: الأول هو إدراك قيمة الأشياء المادية، والثاني هو إدراك قيمة النفس البشرية... كلاهما مهمان، مع أن الثاني سيحصل على الأولوية في هذه الفترة.
لقد اختار المجتمع الغربي الإصغاء فقط إلى الجسد، وصار أطرشاً تماماً عن كل شيء من الروح أو الوعي... والنتيجة هي علم عظيم، وثراء في الأشياء الدنيوية، وإنسان فقير لا يعرف من هو....
ما لم ينمو الوعي والكنز الداخلي مع نمو الكنز الخارجي، سنصنع حياة مزينة ومزخرفة لكنها لا تستحق أن نعيشها...

برج الفانوس: (23 تشرين الثاني – 23 كانون الأول)

المنحوس يبقى منحوس ولو وضعوا على رأسه فانوس... لأن نحسه من صنع يده وفكره هو بالذات!...
هل تفضّل أن تكون شخصاً معروف ومشهور، أم حقيقياً مشعاً بالحق والنور؟
أيها الحق لم تترك لي صديق... كن مع الحق ولا تبالي... قد تصير معروفاً إذا كنتَ حقيقياً، لكن إذا كنتَ حقيقياً لن تهتم بالشهرة والسمعة.
يرغب معظم الناس بالأجوبة المريحة الملائمة الجاهزة... وحتى أنهم يريدون الحقيقة بسعر رخيص... الإنسان الصادق والمخلص سيبدأ بالشك بكل شيء... سيضع علامة استفهام على كل برمجة وتشفير أعطاه له الأهل والمجتمع...
من النادر جداً إيجاد شخص شق دربه إلى ربه بنفسه، وترك الشارع العريض الذي يسير عليه أغلب الناس وأكثرنا للحق كارهون... لهذا الحقيقة ليست رخيصة وعليك أن تدفع ثمنها غالياً جداً... إنها أثمن من الحياة والموت.

برج السطل: (21 كانون الثاني – 19 شباط)

اثقب سطل حياتك ولا تدعه يحمل فضلات الماضي طوال الوقت!..
الماضي يجرك إلى الخلف والمستقبل يلوّح لك بالجزرة، لكن أعظم هدية وهداية تكمن في هذه اللحظة... حالما تزول التوقعات من حياتك ستصبح قادراً على السباحة في المجهول وقبوله مهما جلب لك... وستشكره دائماً على مفاجآته...

ارمِي الماضي: هكذا يمكنك أن تموت في كل لحظة.. موتوا قبل أن تموتوا... ولا تخطط أبداً للمستقبل: هكذا تسمح للحياة أن تتدفق خلالك.. هكذا يصبح كيانك كالماء المنساب كل لحظة...

وهذا هو المتأمل: لا ماضي عنده ولا مستقبل، حيّ في هذه اللحظة فقط، في قمة الحيوية كالشعلة التي تحترق من طرفيها معاً... وهذا هو الاستسلام للمشيئة الكونية.

برج العنزة: (24 كانون الأول – 20 كانون الثاني)

رجاء يا عنزة،
القوة ليست فقط بالقرون والنطح!
القوة يمكن أن تأتي بعدة أشكال، ذكرية وأنثوية، وكل منها فيه نعمة وبركة خاصة به.... حاول أن تسترخي وتقبل كلا الشكلين واستكشف مظاهر الطاقة عندك.
عادة نستمر بكبت جانب من جوانب طاقتنا، لأنهم علمونا أننا إما ذكور أو إناث... لا يوجد أي مجتمع يسمح للإنسان أن يكون فعلاً إنسان، كنهر متبدل يجري، لا كصخرة ميتة جامدة.
أحياناً ومهما كان جنس جسمك، تكون أنثى أكثر من ذكر، وأحياناً أخرى تكون ذكر أكثر من أنثى... تذكر دائماً ألا تؤخذ بهذه الطاقة المتغيرة، تذكر أنك أنت أيضاً تتغير باستمرار وتتدفق كالنهر... نهر الحياة... وراقب الحياة حولك.. إنها أيضاً تتبدل، والتغيير نظام ثابت.

برج الكتكوت: (20 شباط – 20 آذار)

يا كتكوت أنت كبير الآن...
وفقست عنك البيضة!
خروجك من جوّك الخاص الدافئ المريح، وانتقالك إلى برودة المجهول، قد يسبب صدمة وتوقفاً قليلاً للحياة... لكن هذه الخطوة ستجلب الجلوة وكثيراً من الكنوز الدفينة.
القوانين الثابتة تحمل الأمان والراحة والطمأنينة... تخلص من هذا الأمان وهذه الراحة وهذه الطمأنينة!!!... الحياة هي فعلاً حياة عندما تعيشها بمواجهة لكل مخاطرة... إنْ خفتم من شيء فادخلوا فيه... الحياة تكون حقيقية عندما تكون مجازفة كبيرة، واستكشاف دائم للمجهول.
ما عليك إلا الحضور والاستعداد، وتصرف وافعل.. لكن لا تنفعل... دع فعلك ينتج من وعيك.
لتكن مثل المرآة، وتصرف من وعيك الذي يعكس كل حالة في كل لحظة مثل المرآة... وستكون سعيداً جداً.... سعادة بلا حدود موجودة فيك وهي من حقك، تنتظرك لتطالب بها.

لا تكن حلواً جداً لألا تُبلع .. ولا مراً جداً لألا تلفظ

.....

إياك أن تريق ماء وجهك عند مَن لا ماء في وجهه

.....

إذا بلغ المرء في الدنيا أكبر من مقداره .. تنكرت أخلاقه

.....

مَن لم يعمل لنفسه .. عمل للناس ..
ومَن لم يصبر على كدّه .. صبر على الإفلاس

.....

مَن قصرت يده .. مد لسانه

.....

الطريق إلى الجنون دائماً .. هو العقل

.....

أرغب في أن تكون أنت.. لا أكثر

.....

إذا وهن عزمك .. فاصنع من التعب سوطاً

.....

أن تحِب ..فهذا لاشيء .. وأن تُحَب .. بعض الشيء ..
ولكن أن تُحَب ممّن تحِب .. فهذا كل شيء

.....

إن أسلوبي في المزاح .. هو أن أقول الحقيقة دائماً ..
إنها أبدع نكات الأرض ....

.....

من الذكاء .. أن تكون غبياً بعض الوقت ..!!

.....

أستطيع أن أعيش على الرغيف يوماً
وعلى الكلمة الطيبة أعواماً

.....

الحب الحقيقي ليس في تشابك الأيدي
.. ولكن في تشابك القلوب

.....

تكلم وأنت غاضب .. تندم باقي عمرك

.....

عدم الإحساس بالمتاعب ..ليس من شيمة الإنسان
وعدم تحملها .. ليس من شيمة الإنسان القوي

.....

يمكن أن أقدّر الخسارة التي جرّتها عليّ ثقتي بالآخرين
ولكن ما ربحته لا يقدر بثمن

.....

خير لك أن تتراجع ..
مِن أن تمضي في درب باطل من البداية

.....

الإنسان سيد طالعه

.....

ليس كل ما يلمع ذهباً

.....

سر النجاح .. هو أن نواجه المشاكل .. لا أن نفر منها

.....

الرجال أربعة :
رجل يدري .. ويدري أنه يدري .. فهو عالم فسألوه
ورجل يدري .. ولا يدري أنه لا يدري .. فهو ناسي فذكروه
ورجل لا يدري .. ويدري أنه لا يدري .. فهو جاهل فعلموه
ورجل لا يدري .. ولا يدري أنه لا يدري .. فهو أحمق فاجتنبوه!

.....

لا أطمع في شيء سوى أن أصبح فناناً .. وأن تكون حياتي هي أعظم إنتاجي الفني
.. أستمتع بكل لحظة فيها .. وكل فعل هو ما أردت حقاً أن أفعله

.....

مَن عتب على الدهر .. طالت معاتبته

.....

الصانع المهمل يلقي بالملامة على أدواته

.....

يوجد ثلاث طرق للموت
خذ سيجارة يومياً ....ستموت قبل عشر سنوات
أكثر من المشروب ... ستموت قبل ثلاثين سنة
أحب شخص بصدق ... ستموت كل يوم

.....

أنت المسؤول

لا يمكنك أن تكون في حالة وسط... إما مسؤول أو مصطول...
لأن الحقيقة تقول أنك أنت المسؤول عن حالتك مهما كانت...
عن مرضك أو صحتك... عن جهلك أو علمك...
ولا فقر أشد من الجهل، ولا غنى أعز من العقل...

إذا كنتَ بائساً فأنت المسؤول...
لا ترمي المسؤولية على أي شخص آخر، وإلا فلن تتحرر من البؤس أبداً...
طبعاً... ببساطة إذا كنتُ أنا أصنع لك البؤس فكيف يمكنك التحرر منه!؟
ما لم أحررك أنا من قيوده، لن تستطيع الطيران...
مفتاح حزنك وسعادتك في يدي أنا...
وإذا كان في يدي، عندها يمكن أن يكون في يد أي شخص آخر...

عليك يا سالك الطريق أن تفهم هذا...
مهما كان صعباً ومؤلماً...
أنت وأنت فقط هو المسؤول...
عن كل شيء حدث ويحدث وسيحدث لك...

حالما تقبل تماماً كامل مسؤوليتك، ستنضج...
ستتوقف عن رمي غضبك وشتائمك...
ولن تنتظر أي شخص عظيم منقذ...
لأنه لم يعد هناك حاجة لأي مهدي أو مسيح قادم...
لقد أتى وقام حقاً... استيقظ داخلك...
وحتى لو أتى أي شخص مساعد لن يستطيع مساعدتك...
لأنك انتقلت من ضحية الاستغلال...
إلى شعلة من النور والاستقلال...

الحياة مخاطرة

الحياة لها نوعان يا إنسان
والمختار عليه أن يختار
يمكنه أن يعيش حياة مغلقة من كل الجوانب
محجوزة ضمن كبسولة مكفولة
وهناك أسباب دفعت ملايين الناس لاختيار هذا النوع من الحياة
لأنها مريحة وآمنة ومضمونة
لكنهم بهذا يخسرون شيئاً أهم بكثير
يفقدون روح المغامرة
يفقدون استكشاف الحقيقة
يفقدون الألوهية
والحب والنور...

في الواقع سيفقدون كل شيء
وكل ما سيحصلون عليه هو موت مريح
حياتهم هي حياة الموتى في المقابر
وطبعاً في القبر لا يوجد أي مخاطر
لا يمكن أن تموت مرة ثانية!
القبر هو أكثر الأماكن أمناً
لكن رغم أمنه لن تبقى حياً وأنت فيه

الألوهية متاحة فقط عندما يتعلم المرء أن يعيش النوع الثاني من الحياة
النوع الأول هو المغلق، وهو اختيار ملايين الناس
تراهم موتى سائرين مثل المومياء
أحياء لكن مثل حياة الحيوانات
أو بالأحرى مثل حياة النبات في سبات
ليس عندهم أي روح...

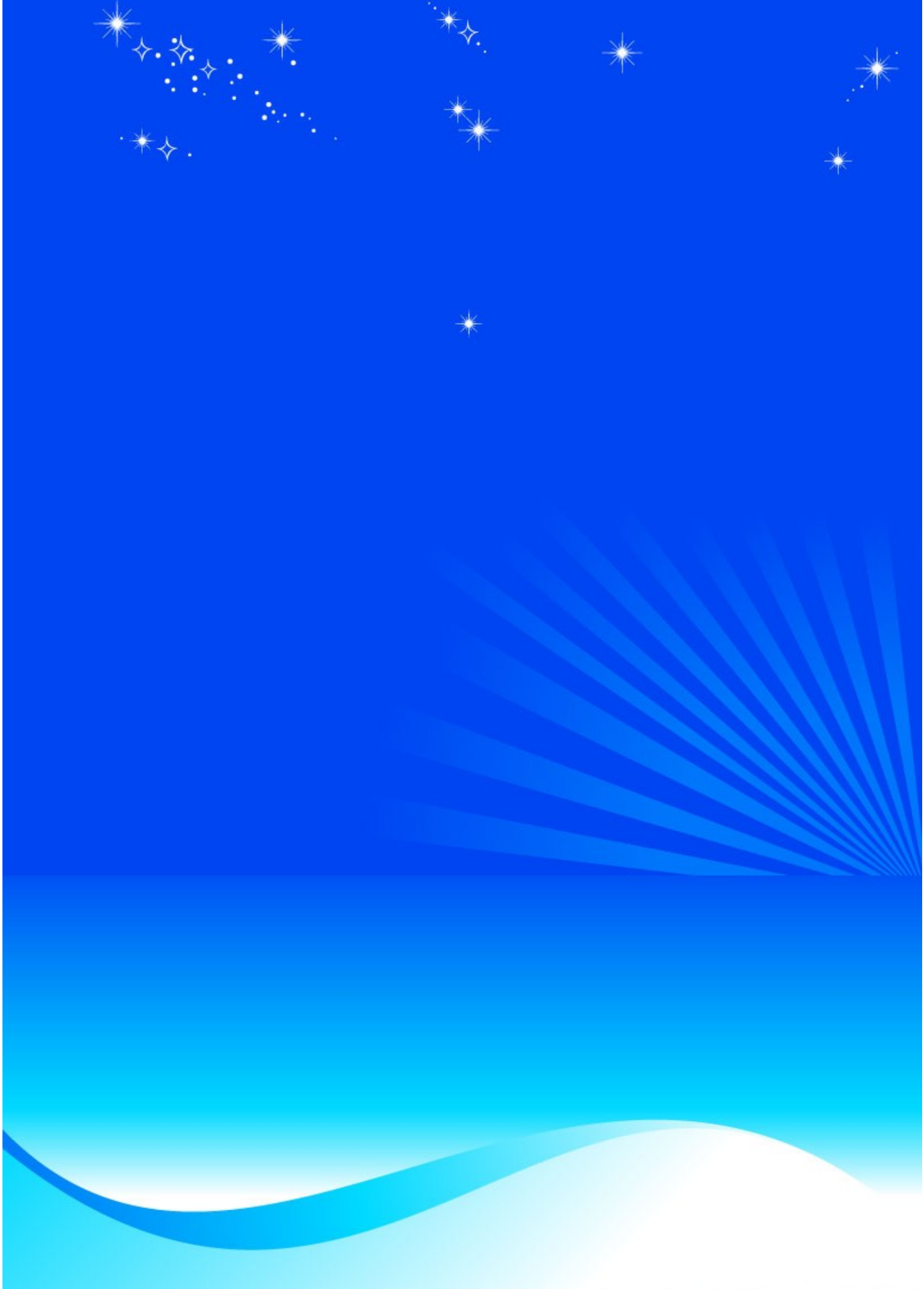
عندما يبدأ المرء بعيش المخاطرة فإنه يعيش لأول مرة
والحياة الخطرة هي حياة مقدسة مباركة
المسيح عاش المخاطرة
النبي عاش المخاطرة
سقراط وبوذا والحلاج..
أيها الحق لم تترك لي صديق...
لكن هؤلاء هم الناس الذين وصلوا إلى أعلى قمة من النور والحضور
هم الناس الذي حققوا ذاتهم وفرديتهم المميزة الخالدة
وتجاوزوا لعبة الحياة والموت

شكراً لكل من ساهم في هذا الحب....

شكراً لكل من قرأ ورأى النور بالبصيرة والشعور....

ومعكم ينتشر النور والسلام يا أهل السلام....

شمعة صغيرة تضيء عتمة كبيرة....

مواقعنا على الانترنت

بيت السلام .. لبنان .. بيروت	www.BaytalSalaam.com
بيت الحق .. سورية .. دمشق	www.BaytalhaQ.com
بيت الإنسان .. سورية .. طرطوس	www.Baytalinsaan.com
بيت الله .. الأردن .. عمان	www.BaytAllaah.com
بيت الشفاء .. مصر .. القاهرة	www.BaytalShifaa.com
بيت السماء .. ليبيا	www.Baytassamaa.com